# Как да постим?

**I Определение** – Постенето е да оставите настрана нещо, от което тялото ви се радва, за да можете да растете духовно. Обикновено храна...?
Каква е разликата между бързо и диета...? Пости без молитва...? Постенето не означава пропускане на храна или диета, а търсене на Бог и привличане към него. Постенето не е манипулиране на Бог, а отдаване на светкавицата си за духовно израстване.

**II Как да постим?** Молете се за Божието напътствие, когато постите. Кога, колко време и как? Бог е по-важен от нашата плът
1. Преди да започнем да гладуваме – хранете се здравословно… подгответе тялото и ума си
2. Какъв тип гладуване трябва да направим? Помолете Бог да ви даде мир и увереност за 1.3.7.10.17.21 или 40 дни
А) Бърз залез – Яжте само едно хранене на ден след залез слънце. Мюсюлмани за Рамадан и Данаил 10 дни пост. Даниел постил също 21 дни с плодове (пулс) страгали. За да омаловажи нуждите на тялото си и да прекара време с Бог. Възможно ли е днес...?
Б) Целодневно гладуване – без храна за 24 часа.
В) Частичен пост – Минимално хранителен, ако Духът ви кара да постите от определени храни – хляб, месо….
3. Как трябва да се храним след гладуване? След по-продължително гладуване яжте супи, плодове и зеленчуци. Храмът на тялото и духът ви са чисти и ги пазете така. Спрете лошите хранителни навици... лека закуска преди лягане... Сатаната може да ви убие с лоши хранителни навици.

4. Когато се роди постът- Левт. 16/29-31 Йон кетор – ден на жертвоприношение и очистване
Йоил 2/12, когато изпитваме болка, за да привлечем вниманието на Бог, трябва да поставим Бог пред тялото си.
Исая 58/3-4 Постът трябва да угажда на Бога. Гласът ви трябва да се чуе отгоре. Колко от Божия отговор искате?

**III Исус постеше** – значи трябва. Ние имаме неговия дух с нас, който ни позволява да бъдем тялото на Христос на земята и той се моли за нас на Божия Трон. Нашият живот трябва да бъде успореден на живия Христос. Ако беше кръстен, трябваше. Ако той се молеше, ние трябва. Ако той постеше, ние трябва.
мат. 4/1-3 Исус постеше 40 дни
мат. 6/16-18 Когато постите. Не и ако...? Не го правете очевидно, а между вас и Бог.
Мат 17/17-21 Молитвата и постът ви дават по-голяма духовна сила.

**IV Учениците постеха** – те постеха преди всяко важно решение действай. 13/2-3 Когато постите Бог може да ви говори. Постиха заедно.
действай. 14/23 Павел назначава старейшини след пост да ръководят новите църкви. Създава атмосфера за движение в служението.

**V Какво се случва в невидимия свят, когато постите?** Привличате вниманието на Бог и активирате ъгли, за да се борите за вас. Постенето на гладуване на светкавицата и хранене на духа ви.
Вн. 17/11 Физическото подчинение печели духовни битки...? Сила, лечебна помощ, защита, чудеса...
Данаил 10/2-12 Даниил постеше 3 седмици и Ангел му говореше. Бог те обича, но с постенето му привличаш вниманието и ставаш Негов любим чрез послушание и жертва

**Левит 16/29-31**

29 Това да бъде вечен закон; в седмия месец, на десетия ден от месеца, да смирите душите си и да не вършите никаква работа, нито туземец нито пришелец, който се е заселил между вас;

30 защото в тоя ден ще се направи умилостивение за вас, за да се очистите от всичките си грехове, та да сте чисти пред Господа.

31 Това да ви бъде събота за тържествена почивка и да смирите душите си; това е вечен закон.

**Йоил 2/12**

12 Но, казва Господ, даже и сега се обърнете към Мене С всичкото си сърце, С пост, с плач, и с ридание;

**Исаия 58/3-4**

3 Защо постихме, казват , а Ти не виждаш? Защо смирихме душата си, а Ти не внимаваш? Ето, в деня на постите си вие се предавате на своите си удоволствия, И изисквате да ви се вършат всичките ви работи.

4 Ето, вие постите за да се препирате и карате, И за да биете нечестиво с песници; Днес не постите така Щото да се чуе горе гласът ви.

**Матей 4/1-2**

4 Тогава Исус биде отведен от Духа в пустинята, за да бъде изкушаван от дявола.

2 И след като пости четиридесет дни и четиридесет нощи, най-после огладня.

3 И тъй изкусителят дойде и Му рече:

**Матей 6/16**

6 А когато постите, не бивайте унили, като лицемерите; защото те помрачават лицата си, за да ги виждат човеците, че постят; истина ви казвам: Те са получили вече своята награда.

17 А ти, когато постиш, помажи главата си и омий лицето си,

18 за да те не виждат човеците, че постиш, но Отец ти, Който е в тайно; и Отец ти, Който вижда в тайно, ще ти въздаде [на яве].

**Матей 17/17-21**

17 Исус в отговор каза: О роде невярващ и извратен, до кога ще бъда с вас? До кога ще ви търпя? Доведете го тука при Мене.

18 И Исус смъмри бяса и той излезе от него; и момчето оздравя в същия час.

19 Тогава учениците дойдоха при Исуса насаме и казаха: Защо ние не можахме да го изгоним?

20 Той им каза: Поради вашето маловерие. Защото истина ви казвам: Ако имате вяра колкото синапово зърно, ще речете на тая планина: Премести се оттука там, и тя ще се премести; и нищо няма да ви бъде невъзможно.

[21] [А тоя род не излиза, освен с молитва и пост].

**Деяния 13/2-3**

[2] И като служеха на Господа и постеха, Светият Дух рече: Отделете ми Варнава и Савла за работата, на която съм ги призвал.

[3] а да бъдеш за спасение до края на земята".

**Деяния 14/23 -** Павел отиде с Варнава

[23] И след като им ръкоположиха презвитери във всяка църква и се помолиха с пост, препоръчаха ги на Господа, в когото бяха повярвали.

**Изход 17/11-12**

[11] И когато Моисей издигаше ръката си, Израил надвиваше; а когато спущаше ръката си Амалик надвиваше.

[12] А като натегнаха ръцете му, взеха камък и подложиха на Моисея, и той седна на него; а Аарон и Ор, единият от едната страна и другият от другата, подпираха ръцете му, така щото ръцете му се подкрепяха до захождането на слънцето.